

Gleichmut

Übungen für zu Hause



Ein Augenblick der Seelenruhe ist besser als alles, was Du sonst erstreben magst.

Gleichmut ist nicht Gleichgültigkeit

Mit heiterer Gelassenheit die Wellen des Lebens beobachten. Nicht himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt sondern in sich ruhend das Leben annehmen und genießen.

Viele glauben, gleichmütig sein bedeutet, dass einem alles egal ist. Das stimmt nicht. Wer gleichmütig ist, lebt aus sich selbst heraus. Er macht keine externen Faktoren für das eigene Wohlergehen verantwortlich. Gleichmütige Menschen wissen um die Vergänglichkeit. Doch hadern sie nicht mit ihr sondern kosten statt dessen den Augenblick umso mehr aus. Im Gleichmut liegt die Weisheit des Lebens!

1

**MACH DIR BEWUSST,
DASS ALLES
VERGÄNGLICH IST**

2

**AKZEPTIERE DIE
VERGÄNGLICHKEIT
ALS BESTANDTEIL
DES LEBENS**

3

**FREUE DICH ÜBER
DAS SCHÖNE UND
HADRE NICHT MIT ALL
DEM NEGATIVEN**



Gymnastik nach dem Aufstehen
starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



Meditation für einen klaren Geist
wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



Deine Wochenaufgabe
durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Gleichmut hilft, nicht anzuhaften

Menschen neigen dazu, sich und ihr Herz an äußere Umstände oder Dinge zu hängen. Diese Gewohnheit führt jedoch meist zu Schmerz und Leid, da nichts für die Dauer ist sondern alles dem Rad des Lebens unterworfen - vergänglich - ist.

Schaffen wir es, die Vergänglichkeit als absolut zum Leben dazugehörend zu akzeptieren, dann haben wir den ersten Schritt zur heiteren Gelassenheit erreicht. Wer weiß, dass Zufriedenheit und Glück nur in einem selbst zu finden sind und nicht von äußeren Faktoren abhängen, kann gleichmütig den Lauf des Lebens hinnehmen. Veränderungen erschrecken dann nicht mehr, schöne Dinge werden umso wertvoller und Unangenehmes verliert an Gewicht, da auch das, wie alles andere, endlich ist.

Ob Angenehmes oder Unangenehmes - alles geht vorüber. Wir kennen das Gefühl von Gleichmut, wenn wir in uns ruhen und uns so schnell nichts aus der Bahn werfen kann. Diese Momente müssen wir kultivieren, damit wir gelassener auf die Unwägbarkeiten des Lebens reagieren können.

„Leben ist Veränderung.“



Gleichmut kultivieren:

1. Distanz gewinnen und erst mal durchatmen: Egal ob etwas Tolles oder Furchtbares passiert, erst mal tief Luft holen und etwas auf Abstand gehen.
2. Fehler akzeptieren! Egal ob bei sich selbst oder bei anderen! Es ist ganz normal, dass nicht immer alles glatt läuft. Rechne mit allem und Du bleibst auch in unangenehmen Situationen ganz bei Dir.
3. Richte den Fokus bewusst auf das Positive, Schöne und Angenehme, was Dich umgibt und Dir schon widerfahren ist.
4. Bleibe flexibel und passe Dich an. Das Leben schenkt Dir Zitronen? Dann mach Limonade daraus und versuche nicht auf Biegen und Brechen, doch noch Äpfel zu bekommen!

DEINE WOCHENAUFGABE

Genieße die Veränderung - versuche jeden Tag etwas Neues! Wir alle stehen neuen Dingen erst mal skeptisch gegenüber. Wir bewegen uns lieber auf gut ausgebauten Denkstraßen als dass wir uns Neuem hingeben. Dabei büßen wir unsere Flexibilität ein und neigen dazu, Veränderungen als bedrohlich zu empfinden. Lernen wir jedoch bewusst, gleichmütig auf Herausforderungen zu reagieren, können wir uns flexibel anpassen und das Beste daraus machen. Versuche diese Woche jeden Tag, eine Deiner Gewohnheiten abzuwandeln und etwas Neues daraus zu machen. Viel Spaß!

